

腰痛

# 膝痛 予防の生活のコツ

立つ、座る、歩くなど 動くことが億劫になっていませんか  
痛みを予防する動き方、健康で美しく歩くコツを学びましょう！

日時

7月5日(木)

受付開始 13時40分

14時～16時

参加無料

内容

講演：腰痛、ひざ痛を予防する生活のコツ

実演：痛みを予防する姿勢や動き方、運動方法

運動できる服装、シューズ、飲み物をご持参ください(※但しご飲食はロビーのみ可)



講師

黒田 恵美子先生

一般社団法人 ケアウォーキング普及会代表理事  
健康運動指導士、心理相談員、東海大学医学部客員教授  
ひざ痛、腰痛予防など、痛みの起らない体の使い方  
動作改善を考案し、健康で美しく歩くことを目的とし  
企業や官公庁、地方自治体などでの講演の実績豊富  
新聞、テレビ、ラジオにも出演多数



対象

申込み不要

保土ヶ谷区在住 定員 200名(直接会場にお越しください)

ロコモとは 「ロコモティブシンドローム」の略称

加齢や病気により、立つ、座る歩くなどの移動能力の低下により要介護になる危険性が高い状態をいいます

地域活動紹介コーナー開設

受付フロアでお住まいの健康づくり活動をご紹介します！

会場 保土ヶ谷公会堂 講堂

住所：保土ヶ谷区星川1-2-1

※相鉄星川駅より徒歩4分

※公共交通機関をご利用ください。

※お体の不自由な方は駐車場のご利用ができます。

その場合は事前にお申し出ください。



【問い合わせ】横浜市保土ヶ谷福祉保健センター 高齢・障害支援課 高齢者支援担当

電話 (045) 334-6328 FAX (045) 331-6550